

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN  
MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI  
NOGOTIRTO KECAMATAN GAMPING KABUPATEN  
SLEMAN DIY TAHUN AJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



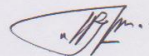
Oleh:  
Dwinita Sulistyaningsih  
NIM. 13604227025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Dwinita Sulistyaningsih, NIM. 13604227025 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015  
Pembimbing



A.Erlina Listyarini, M.Pd  
NIP. 19601219 198803 2 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Dwinita Sulistyaningsih, NIM. 13604227025, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

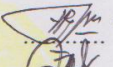

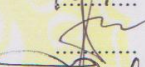
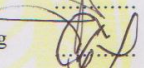
Yogyakarta, Juli 2015  
Yang Menyatakan,

Dwinita Sulistyaningsih  
NIM. 13604227025

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Dwinita Sulistyaningsih, NIM. 13604227025 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 20 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Ketua Penguji		28/8/2015
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		27/8/2015
AM. Bandi Utama, M.Pd	Penguji Utama		26/8/2015
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji Pendamping		22-8-2015

Yogyakarta, Agustus 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. *“Fastabiqul khoiroot”* “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.  
(**QS. Al-Baqarah: 148**)
2. Sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, sukses adalah sebuah pencapaian yang kita inginkan (**Dwinita Sulistyaningsih**)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Suamiku Sukarjo yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungan dan pengorbanan selama ini.
2. Anakku tersayang Eka, Aan, Lina, Novita, dan Dimas yang telah mendoakan, serta memberi semangat tiada henti.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN  
MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI  
NOGOTIRTO KECAMATAN GAMPING KABUPATEN  
SLEMAN DIY TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh:  
Dwinita Sulistyaningsih  
NIM. 13604227025

**ABSTRAK**

Kemampuan guling depan siswa dari sikap awalan, gerakan mengguling, dan sikap akhir masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 26 anak, terdiri atas siswa putra sebanyak 12 anak dan siswa putri sebanyak 14 anak. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja guling depan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan. Kemampuan guling depan peserta didik meningkat dengan ditandai dengan peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata Kunci: *guling depan, pendekatan permainan*

## **KATA PENGANTAR**

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.



5. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini..
6. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes., Penasehat Akademik yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Bapak Suprayana, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Nogotirto, Gamping, Sleman yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juli 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar .	10
2. Hakikat Senam Lantai .....	14
3. Hakikat Permainan/Bermain .....	19
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Negeri Nogotirto .....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Hipotesis Tindakan.....	29

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian .....	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
E. Teknik Analisis Data .....	36
F. Indikator Keberhasilan .....	37
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Kondisi Awal .....	38
2. Deskripsi Siklus I .....	39
3. Deskripsi Siklus II .....	43
B. Pembahasan .....	47
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	49
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	50
D. Saran-saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. SK dan KD Materi Senam Lantai Siswa Kelas IV SD.....	16
Tabel 2. Instrumen Penilaian Gerak Guling Depan Siswa.....	35
Tabel 3. Lembar Observasi Penilaian Gerak Guling Depan Siswa.....	36
Tabel 4. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I.....	41
Tabel 5. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus II.....	46
Tabel 6. Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase Gerakan Mengguling ke Depan .....	18
Gambar 2. Permainan Gajah Berjalan dengan Media Kertas .....	22
Gambar 3. Gerakan Kapal Goyang .....	22
Gambar 4. Permainan Kombinasi Masuk Simpai Melakukan Mengguling ke Depan Media Kertas.....	23
Gambar 5. Permainan Beranting Sentuh Pundak Teman.....	24
Gambar 6. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .....	31
Gambar 7. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada Kondisi Awal dan Siklus I.....	42
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari BPPD Sleman .....	55
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri Nogotirto .....	56
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....	57
Lampiran 4. Siklus I.....	58
Lampiran 5. Siklus II.....	63
Lampiran 6. Dokumentasi.....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan merupakan tonggak atau fondasi di masa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak yang baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani,

siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Dijelaskan dalam (BNSP, 2006: 2), ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi yang disampaikan guru Penjasorkes kepada siswa kelas IV Sekolah Dasar, meliputi: head stand, berguling (guling depan dan belakang), loncat kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam (BNSP, 2006: 16), dalam pembelajaran penjasorkes di kelas IV semester I, terdapat Standar Kompetensi “mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai-nilai disiplin serta keberanian”. Adanya SK dan KD Pembelajaran Penjasorkes di



Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling depan. Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai guling depan tidak banyak diminati oleh para siswa SD Negeri Nogotirto Gamping Sleman. Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Nogotirto Gamping Sleman lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes dalam materi guling depan di kelas IVA, terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang

antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, mengobrol, gaduh, dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai guling depan hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai guling depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai guling depan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi dari pelajaran tersebut. Kenyataan yang terjadi proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Nogotirto Gamping Sleman khususnya dalam pembelajaran senam lantai kurang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Teridentifikasi matras yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam lantai hanya ada satu matras dengan keadaan matras yang sudah kusam dan kurang layak digunakan. Selain itu di sekolah hanya terdapat peralatan simpai sejumlah 6 simpai, dengan keadaan 2 simpai yang sudah rusak/tidak layak digunakan. Ruang yang digunakan juga hanya di ruangan kelas yang sempit, sehingga siswa susah bergerak.

Hasil dokumentasi belajar siswa kelas IVA pada semester I tahun ajaran 2014/2015 dalam semua ranah juga belum semuanya baik. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 62,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90

dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata kelas untuk materi guling depan hanya sebesar (70,46), dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 10 siswa (38,46%) dari jumlah siswa seluruhnya 26 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 16 siswa (61,54%) dari jumlah seluruhnya 26 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas IVA dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester I tahun pelajaran 2014/2015 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SD Nogotirto Gamping Sleman adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Senam lantai guling depan memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat tidak membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai guling depan diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi.

Selain itu kenyataan yang terjadi dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Nogotirto Gamping Sleman khususnya pada pembelajaran materi guling depan bagi siswa kelas IVA, guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor intern yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi:

1. Pada proses pembelajaran guling depan guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demonstrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
2. Faktor kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan mengguling ke depan.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model permainan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan penerapan model permainan akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta kesulitan dalam melakukan pembelajaran senam lantai guling depan.
2. Secara umum dalam mempraktikkan senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan masih belum diterapkan dalam pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Kurangnya antusias siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.
4. Proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya dalam pembelajaran senam lantai guling depan kurang didukung oleh sarana dan prasarana yang ada.
5. Nilai siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dalam pembelajaran senam lantai guling depan di semester I tahun pelajaran 2014/2015 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan siswa.
6. Guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya senam lantai guling depan.

7. Pada proses pembelajaran guling depan guru hanya menggunakan metode mengajar yang monoton, yaitu menggunakan metode demonstrasi dan ceramah.
8. Belum pernah dilakukan upaya pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IVA tahun ajaran 2014/2015 SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY.

### **C. Batasan Masalah**

Karena keterbatasan kemampuan, waktu, dan lain sebagainya, dalam hal ini peneliti membatasi masalah yaitu pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IVA Tahun Ajaran 2014/2015 SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY.

### **D. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah melalui permainan dapat meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IVA Tahun Ajaran 2014/2015 SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV Tahun Ajaran 2014/2015 SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Penggunaan model permainan akan memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi guru, membantu memecahkan permasalahan dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme sebagai guru Penjasorkes.
- b. Bagi sekolah, dapat membantu meningkatkan efektivitas dalam proses belajar mengajar, sehingga SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan.
- c. Bagi Siswa
  - 1) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam praktek melakukan gerakan guling depan.
  - 2) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

##### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Achmad Paturusi (2012: 4-5), pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih.

Penerapan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar telah diprogramkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), ditujukan untuk meningkatkan kesegaran Jasmani, juga untuk menanamkan geraka-gerakan dasar yang baik dan benar.

Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Adang Suherman, 2000: 7).



Setiap proses pembelajaran memerlukan perencanaan yang isinya mengandung unsur esensial. Karena pembelajaran yang dilakukan di sekolah dasar sangat menekankan dalam hal penguasaan aneka keterampilan gerak dasar dalam situasi demikian yang sangat diperlukan ialah pembinaan rasa cinta dan suka terhadap aktivitas jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak akan dapat berjalan baik bila tidak ada strategi pengelolaan kelasnya tidak diperhatikan.

Menurut Gagne dalam Made Wena (2009: 10), pembelajaran yang efektif harus dilakukan dengan berbagai cara dan menggunakan berbagai macam media pembelajaran. Berdasarkan pendapat di atas sebagai seorang guru wajib kiranya memiliki kiat maupun seni untuk memadukan antara media yang digunakan dan pembelajaran, sehingga pembelajaran yang dihasilkan akan memiliki kualitas atau bobot yang tinggi.

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik. Seperti yang terdapat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (BSNP, 2006: 207) menjelaskan bahwa:

pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki pepatah sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Menurut Sukintaka (2004: 55), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi

lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Adang Suherman, 2001: 34).

Menurut BSNP (Panduan BNSP, 2006: 158-159), bahwa tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- (a) mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

## **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 2-3) bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

## 2. Hakikat Senam Lantai

### a. Pengertian Senam

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang (Agus Mahendra, 2001: 1).

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1), gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Lebih lanjut Agus Mahendra (2001: 1) juga menyatakan senam adalah gabungan dari *tumbling*, akrobatik, dan *chalestenic*. *Chalestenic* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kolos* yang artinya indah dan *stenos* yang berarti kuat. Dengan begitu *chalestenic* bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan sedang dalam bahasa Inggris disebut *free exercise*. *Chalestenic* juga bisa diartikan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesegaran jasmani, misalnya senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ).

Peter H Wenner dalam Agus Mahendra (2001: 3) menjelaskan bahwa senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan,

kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya.

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keeluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000: 1).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakkan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik.

Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelenturan dan ketepatan. Menurut Agus Mahendra (2001: 5), senam lantai adalah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala,

(5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki.

Bentuk senam lantai menurut Agus Mahendra (2001: 44-45) terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: Lenting tengkuk, Lenting kepala (*head spring*), Gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, Berdiri tangan (*handstand*), Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*), Salto bulat ke depan, dan Meroda (*Raslag/cart wheel*).

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasat Materi senam lantai untuk siswa kelas IV sekolah dasar sebagai berikut:

**Tabel 1.** SK dan KD Materi Senam Lantai Siswa Kelas IV SD

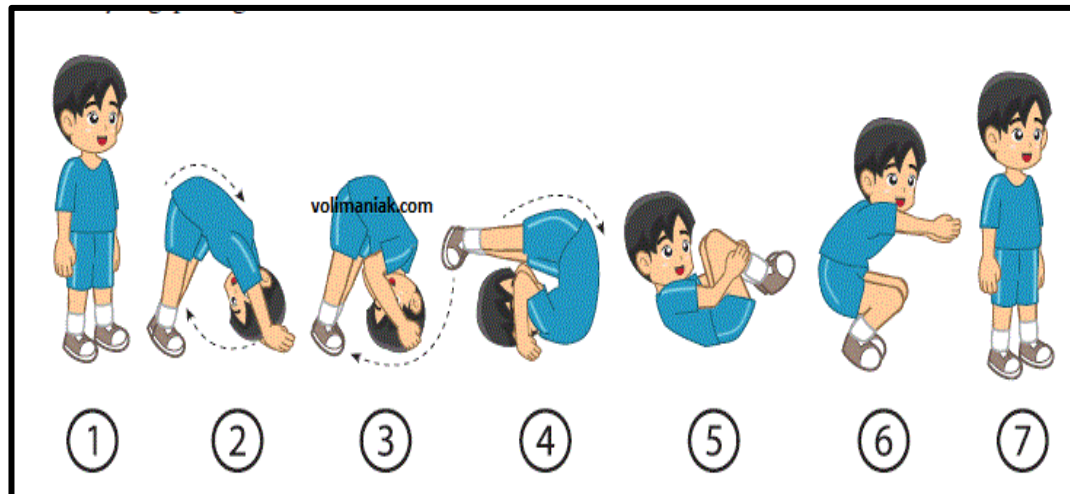
Kelas	Semester	SK	KD
IV	I	3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1. Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian. 3.2. Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.
	II	8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.1. Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika. 8.2. Mempraktikkan senam lantai dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika

(Sumber: BNSP, 2006: 16-18)

## **b. Guling Depan**

Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Menurut Berty Tilarso (2000: 1), lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1-3. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4-5. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6 – 11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan ke berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12 -13.



**Gambar 1.** Fase Gerakan Mengguling ke Depan  
(Berty Tilarso, 2000: 1)

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat guling depan menurut Muhajir (2004: 135) yaitu:

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping
- 3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa untuk menguasai guling ke depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.



### **3. Hakikat Permainan/Bermain**

#### **a. Pengertian Permainan/Bermain**

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 3) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak, dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa, khususnya senam lantai guling depan.

#### **b. Manfaat Bermain**

Manfaat bermain adalah merangsang perkembangan sensoris motoris, perkembangan intelektual, perkembangan sosial, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral, dan bermain sebagai terapi. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermain antara lain menurut Zaviera (dalam Edi Purnama, 2012), yaitu:

- 1) Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
- 2) Aspek perkembangan motor kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan keterampilan anak.
- 3) Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh. Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
- 4) Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani bicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.
- 5) Aspek emosi dan kepribadian. Melalui bermain, anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dengan bermain berkelompok, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.
- 6) Aspek kognisi. Pengetahuan yang didapat akan bertambah luas dan daya nalar juga bertambah luas, dengan mempunyai kreativitas, kemampuan berbahasa, dan peningkatan daya ingat anak.

- 7) Aspek ketajaman panca indra. Dengan bermain, anak dapat lebih peka pada hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya.
- 8) Aspek perkembangan kreativitas. kegiatan ini menyangkut kemampuan melihat sebanyak mungkin alternatif jawaban. Kemampuan divergen ini yang mendasari kemampuan kreativitas seseorang.
- 9) Terapi. Melalui kegiatan bermain anak dapat mengubah emosi negatif menjadi positif dan lebih menyenangkan.

Dalam penelitian ini, bermain yang diberikan adalah bentuk permainan gajah berjalan. Dengan bentuk permainan ini diharapkan kemampuan senam lantai guling depan siswa akan meningkat.

### **c. Bentuk Permainan dalam Pembelajaran Guling Depan**

Senam lantai guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling ke depan dengan kedua tumpuan kedua tangan yang kuat diakhiri dengan sikap awal. Adanya unsur tumpuan tangan yang kuat dan gerak menggulingkan badan ke depan, maka dalam karakteristik model permainan yang akan disampaikan pada siswa, kedua unsur tersebut berada di dalam permainan itu.

Bentuk/model permainan yang berhubungan dengan gerakan mengguling ke depan, antara lain sebagai berikut:

#### **1) Bermain Menirukan Gajah Berjalan**

Cara bermain adalah dengan siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan,

usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.



**Gambar 2.** Modifikasi Permainan Gajah Berjalan dengan Media Kertas

## 2) Bermain Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang.



**Gambar 3.** Gerakan Kapal Goyang

### 3) Permainan Kombinasi Masuk/ Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling Ke Depan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi 2 kelompok. Masing-masing dari kelompok, salah satu anak bertugas memegang simpai di atas matras dan anak yang lain siap-siap untuk melakukan lomba masuk/melewati simpai untuk mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Gerakan kombinasi masuk/ melewati simpai dan mengguling ke depan dilakukan dengan cara jongkok, masukan kedua tangan ke dalam simpai, dan selanjutnya melakukan gerakan mengguling ke depan di atas matras.

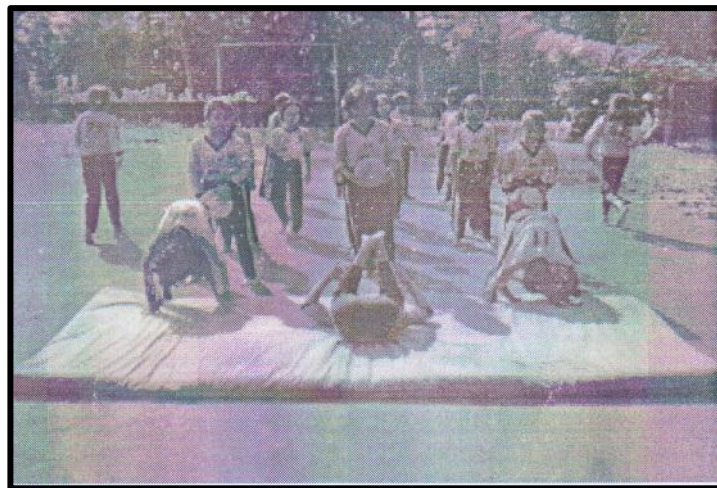


**Gambar 4.** Permainan Kombinasi Masuk/Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling ke Depan Media Kertas

### 4) Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Tangan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan

di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitumenyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Samapai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal.



**Gambar 5.** Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Teman

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Negeri Nogotirto**

Sekolah Dasar merupakan bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan program belajar enam tahun (Depdiknas, 2003: 18). Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan antara siswa dengan guru pada masa proses belajar mengajar. Masa usia sekolah dasar sebagai masa

kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun. Kemampuan motorik anak pun berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak. Karakteristik utama usia sekolah dasar adalah merupakan penampilan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, dan bahasa, perkembangan kepribadian dan fisik.

Siswa kelas atas adalah siswa yang duduk di kelas IV, V, VI. Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar menurut Sukintaka (2004: 42), sebagai berikut:

- a. Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:
  - 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
  - 2) Daya tahan berkembang.
  - 3) Pertumbuhan tetap.
  - 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
  - 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperhatikan.
  - 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
  - 7) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.
  - 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
  - 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
  - 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.
- b. Anak kelas V dan VI, kira-kira berumur antara 11 sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik:
  - 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
  - 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
  - 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
  - 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
  - 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
  - 6) Waktu reaksi makin baik.
  - 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
  - 8) Koordinasi makin baik.
  - 9) Badan lebih sehat dan kuat.
  - 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat apabila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
  - 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Ciri-ciri yang lain karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar adalah kemampuan motorik yang dilakukan masih dalam bentuk motorik kasar. Menurut Desminta (2009: 70), ciri-ciri khusus dalam kemampuan motorik anak usia sekolah dasar adalah:

- a. Gerakan yang dituntut baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar.
- b. Pelaksanaan gerakan dalam bentuk kasar tersebut hanya dapat dilakukan bila kondisi dan situasi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung.
- c. Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan-gerakan yang sederhana.
- d. Penggabungan beberapa gerakan menjadi serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan. Oleh karenanya peningkatan derajat kesulitan baik terhadap peningkatan kesulitan situasi dan kondisi tempat pelaksanaan gerak maupun terhadap derajat kesulitan gerakan itu sendiri dilakukan secara drastis, tapi diberikan secara perlahan-lahan.
- e. Kemampuan dalam menerima, mengartikan dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana dalam upaya meningkatkan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.
- f. Laju perkembangan berjalan seirama pada masa bayi dan kanak-kanak, perubahan fisik sangat pesat, pada usia sekolah dasar menjadi lambat dan mulai masa remaja terjadi amat mencolok, pada permulaan remaja bagi perempuan (akhir) dan penghujung remaja akhir bagi laki-laki perkembangan menurun sangat cepat.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap



sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono Wijayanto (2011) yang berjudul “Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai”. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di SDN Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja guling depan dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan penggunaan sarana bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar guling depan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Iswiyanti Lestari (2009), berjudul “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)”. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan sampel kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan, Daleman, Turi, Sleman, yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: hasil rata-rata proses pembelajaran senam lantai pada siklus I (2,62) atau (87,33%), siklus II meningkat menjadi (2,98) atau (99,33%) dimana meningkat sebesar (0,36) atau (12%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan penerapan pembelajaran PAKEM pada pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan proses belajar senam lantai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70%.

Adapun yang membedakan judul penelitian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan bermain sebagai upaya meningkatkan keberanian dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran senam lantai guling depan dirasakan siswa kurang menyenangkan dan partisipasi siswa masing kurang, sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreatifitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran. Guru berupaya kreatif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan sumber atau alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Kreatifitas juga diperlukan dalam hal meminimalkan keadaan keterbatasan dari pribadi guru.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Pencipta kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan bagi siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Ajaran 201/2015 dilakukan melalui pendekatan dalam bentuk model permainan modifikasi. Diharapkan pendekatan permainan modifikasi akan dapat meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan siswa guling depan bagi siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Ajaran 201/2015.

#### **D. Hipotesis Tindakan**

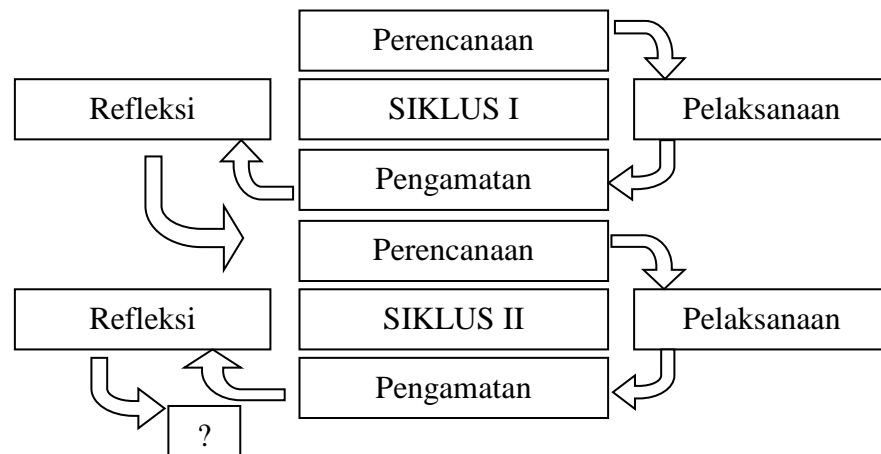
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan, yaitu melalui pendekatan permainan modifikasi dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Ajaran 201/2015.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 6.** Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)  
Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2010: 16)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

## 1. Siklus I

### a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluai pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan PTK.

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model permainan dalam pembelajaran guling depan.
- 2) Membuat skenario pembelajaran model pembelajaran guling depan melalui aktivitas permainan dengan menyusun RPP yang didiskusikan bersama kolaborator.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran.
- 4) Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model pembelajaran guling depan melalui aktivitas permainan, melalui lembar observasi.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian yang akan dimulai pada awal bulan April 2015.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui pendekatan permainan dalam belajar keterampilan guling depan. Kolaborator mengamati dan membuat catatan mengenai jalannya pembelajaran.

Perencanaan penelitian ini dilakukan melalui tahapan siklus. Setiap siklus dengan dua kali tatap muka/pertemuan, pertemuan pertama untuk pembelajaran dan pertemuan kedua untuk tes keterampilan guling depan. Target ketuntasan

perkembangan guling depan keseluruhan siswa minimal 75% dari total dalam satu kelas, yaitu 20 anak.

c. Pengamatan

Observasi berarti pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan hasil pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Sedangkan evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Observer mencatat dan menilai kegiatan guru dan siswa dalam pembelajaran guling depan dengan penerapan permainan. Yang menjadi observer dalam kegiatan pembelajaran guling depan dengan penerapan permainan ini adalah guru kelas.

d. Refleksi

Hasil yang didapat dalam tahap observasi didiskusikan antara guru dan peneliti kemudian dikumpulkan serta dianalisis sehingga diperoleh hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan digunakan data yang berasal dari data observasi. Kelemahan yang timbul pada siklus I dicari solusinya bersama kolaborator. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu keberhasilan guling depan (variabel terikat) dan pendekatan permainan (variabel bebas). Definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Keberhasilan guling depan adalah kemampuan siswa dalam melakukan guling depan yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa dalam melakukan guling depan dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar untuk kerja untuk siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto, baik dari sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir setelah melakukan.
2. Pendekatan permainan modifikasi adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan dengan dimodifikasi. Bentuk permainan dalam penelitian ini misalnya bermain menirukan gajah berjalan, bermain kapal goyang, permainan kombinasi masuk/melewati simpai melakukan gerakan guling ke depan, permainan modifikasi beranting sentuh pundak tangan.

### **C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 26 anak, terdiri atas siswa putra sebanyak 12 anak dan siswa putri sebanyak 14 anak. Penelitian direncanakan akan dilaksanakan di SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Rencana penelitian akan dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015 pada bulan April sampai dengan peningkatan hasil yang telah sesuai dengan indikator keberhasilan.



## D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes unjuk kerja guling depan. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2.** Instrumen Penilaian Gerak Guling Depan Siswa

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
Awalan	a. Mata tidak dipejamkan b. Konsentrasi untuk akan melakukan gerakan mengguling c. Dagunya menempel di dada d. Pandangan mata ke arah pusar e. Mulut ditutup	1 – 5	
Gerakan Mengguling	a. Siswa tidak takut melakukan mengguling b. Saat mengguling tetap mempertahankan sikap awalan c. Sikap badan pada saat melakukan tolakan d. Saat mengguling tidak miring e. Gerakan mengguling terlihat maksimal	1 - 5	
Sikap Akhir	a. Pada waktu akhir setelah mengguling berdiri lutut sedikit ditekuk/ mengeper b. Kedua tangan diayunkan ke arah depan c. Pandangan mata ke arah depan d. Mata tidak dipejamkan e. Tidak terburu-buru keluar dari matras	1 - 5	

(Sumber: Tri Iswiyanti Lestari, 2009)

Jumlah Nilai Perolehan X 100 = NA  
Skor Maksimum (15)

Prosedur Penilaian:

- 1) Nilai 5 jika 5 kriteria terpenuhi
- 2) Nilai 4 jika 4 kriteria terpenuhi
- 3) Nilai 3 jika 3 kriteria terpenuhi
- 4) Nilai 2 jika 2 kriteria terpenuhi

5) Nilai 1 jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

**Tabel 3.** Lembar Observasi Penilaian Gerak Guling Depan Siswa

No	Subjek	Skor Aspek yang Dinilai			Jumlah Skor	Na	Ket
		Awalan	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
Jumlah							

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan:

- Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak guling depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).
- Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

Kriteria ketuntasan minimum (KKM) menurut Mungin-Edy W (2008: 492) persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, 2006: 34)

#### **F. Indikator Keberhasilan Tindakan**

Indikator keberhasilan tindakan meliputi peningkatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran guling depan. Minimal 75% (20 siswa) dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja guling depan siswa.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan pembelajaran guling depan melalui model permainan, yang dilakukan dalam satu siklus. Proses pembelajaran dalam satu siklus itu dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Dalam pertemuan terakhir dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran dalam bentuk tes keterampilan guling depan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa.

##### **1. Kondisi Awal**

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar senam pada materi senam lantai guling depan, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 62,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 90 dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata kelas untuk materi meroda hanya sebesar 70,46, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 10 siswa (38,46%) dari jumlah siswa seluruhnya 26 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 16 siswa (61,54%) dari jumlah seluruhnya 26 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas IVA dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester I tahun pelajaran 2014/2015 masih belum sesuai dengan indikator

keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SD Nogotirto Gamping Sleman adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes yang telah dilaksanakan. Sehingga peneliti dan kolaborator menggunakan pendekatan permainan sebagai alat bantu pembelajaran guling depan.

## **2. Deskripsi Siklus I**

### **a. Perencanaan Tindakan**

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling depan melalui bentuk permainan.
- 2) Membuat skenario pembelajaran guling depan dalam bentuk model permainan.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, alat-alat untuk pembelajaran guling depan dalam bentuk pendekatan permainan.
- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran guling depan dengan model permainan.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

## **b. Pelaksanaan Tindakan**

### **1) Pertemuan ke-1**

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Rabu, 15 April 2015 pukul 07.00-08.45 WIB, tiga jam pelajaran efektif (105 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- a) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa 26 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi di antaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas IV bahwa sampai dua pertemuan ke depan jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah nomor pembelajaran guling depan, siswa diberi tugas membawa alat-alat yang diperlukan dan dihimbau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya.
- b) Pada tahap pembelajaran ke-1 siklus satu ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP terlampir). Tindakan dalam pembelajaran ke-1 ini dilakukan dalam satu kali proses pembelajaran. Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekkan pada pembelajaran ke-1 ini dalam bentuk dengan pendekatan melalui permainan dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran, yang dilakukan oleh dua orang kolaborator.

### **2) Pertemuan ke-2**

Pertemuan ke-2, dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 22 April 2015 pukul 07.00-08.45 WIB, dengan alokasi waktu 3 x 35 menit (105 menit). Tindakan pada pertemuan ke-2 adalah sebagai berikut:

- a) Pada tahap pembelajaran ke-2 ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai RPP yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP tercantum di lampiran).
- b) Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktekan pada pembelajaran ke-2 ini lebih mengarah ke praktek gerakan melakukan guling secara benar dengan pendekatan melalui permainan modifikasi dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran ke-2, yang dilakukan oleh 2 orang kolaborator.

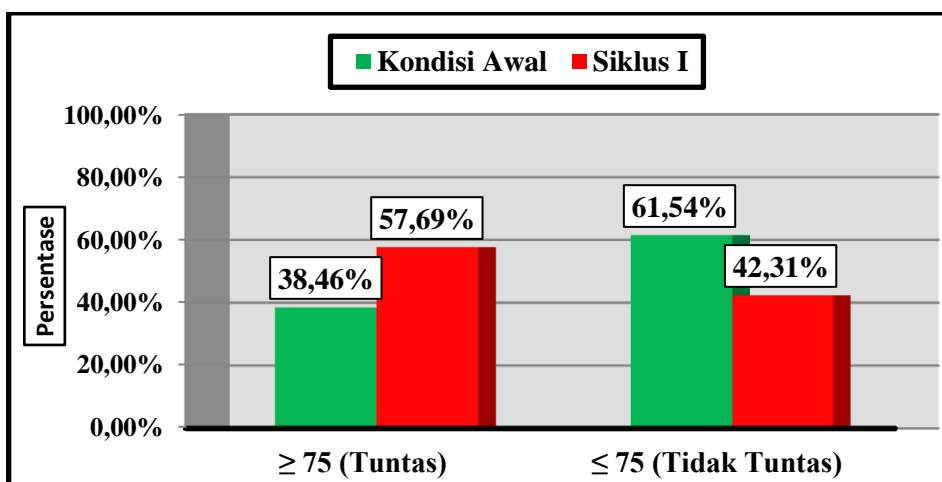
### c. Hasil Pengamatan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	73,08
Jumlah Peserta Didik Tuntas	15
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	11
Presentase Ketuntasan	<b>57,69%</b>
Persentase yang Belum Tuntas	<b>42,31%</b>

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7 berikut ini:



**Gambar 7.** Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada Kondisi Awal dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,08. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 15 siswa (57,69%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (42,31%). Hasil belajar guling depan menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan gerakan lanjutan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

#### **d. Refleksi**

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolabolator melakukan refleksi sebagai berikut:

- 1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- 3) Hasil belajar guling depan meningkat ditandai dengan 15 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 10 anak yang tuntas.



- 4) Sebagian siswa masih asing dengan pendekatan permainan karena terbiasa dengan melakukan gerakan langsung dan contoh dari guru.
- 5) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- 6) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
- 7) Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa saat pembelajaran.

Kelemahan yang timbul pada siklus I tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II

### **3. Deskripsi Siklus II**

#### **a. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- 1) Guru lebih mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah gerakan mengguling siswa.
- 4) Proses pembelajaran siklus II ini lebih ditekankan untuk melatih cara mengguling dan gerak lanjutan.

## **b. Pelaksanaan Tindakan**

### **1) Pertemuan ke-1**

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Selasa, 29 April 2015 pukul 07.00-08.45 WIB, tiga jam pelajaran efektif (105 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

#### **a) Pendahuluan**

- 1) Siswa dibariskan menjadi dua baris.
- 2) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
- 3) Guru mengecek kehadiran siswa.
- 4) Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa.
- 5) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

#### **b) Pemanasan**

Pemanasan dilakukan selama  $\pm 15$  menit. Pemanasan dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis.

#### **c) Kegiatan Inti**

- 1) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain (terlampir dalam RPP).
- 2) Siswa melakukan latihan pembelajaran guling depan dari sikap awalan, gerakan mengguling, dan sikap akhir.

#### **d) Penutup**

- 1) Melakukan pendinginan
- 2) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- 3) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- 4) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

## 2) Pertemuan ke-2

Pertemuan ke-2, dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 6 Mei 2015 pukul 07.00-08.45 WIB, dengan alokasi waktu 3 x 35 menit (105 menit). Tindakan pada pertemuan ke-2 adalah sebagai berikut:

- a) Pada tahap pembelajaran ke-2 ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai RPP yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan (RPP tercantum di lampiran).
- b) Materi pembelajaran guling depan yang akan dipraktikkan pada pembelajaran ke-2 ini lebih mengarah ke praktek gerakan melakukan guling secara benar dengan pendekatan melalui permainan dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran ke-2, yang dilakukan oleh 2 orang kolaborator.

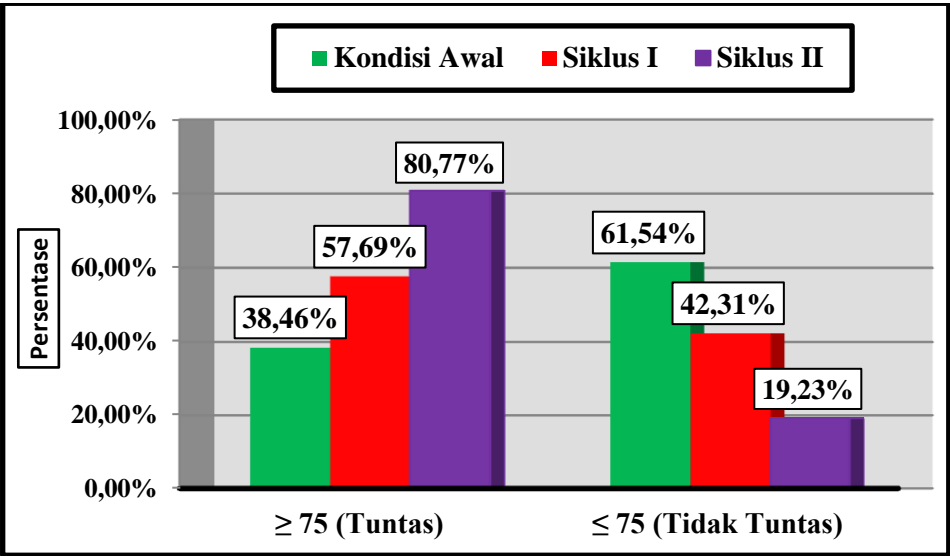
### **e. Hasil Pengamatan**

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori sedang) dan meningkat pada siklus II sebesar 90 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada siklus II disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	82,82
Jumlah Peserta Didik Tuntas	21
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	5
Presentase Ketuntasan	<b>80,77%</b>
Persentase yang Belum Tuntas	<b>19,23%</b>

Hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 8 berikut ini:



**Gambar 8.** Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 82,82. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 21 siswa (80,77%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 5 siswa (19,23%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

**c. Refleksi**

Dari hasil *sharing ideas* dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari refleksi sebagai berikut:

- 1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan menggunakan macam-macam bentuk permainan yang digunakan dalam pembelajaran guling depan.
- 2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- 3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- 4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dan tidak merasa bosan.
- 5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus II maka diperoleh data hasil belajar guling depan meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 21 siswa (80,77%) mendapatkan nilai di atas KKM.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas IVA tahun ajaran 2014/2015 SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6.** Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No.	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	1900	2153,33
2.	Nilai rata-rata	73,08	82,82
3.	Persentase ketuntasan	57,69%	80,77%

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan

tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVA SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan guling depan dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

Dari hasil penelitian terdapat 5 siswa (19,23%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Pendekatan pembelajaran dengan memodifikasi alat perlu ditumbuhkembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Di samping itu, materi pembelajaran pendidikan jasmani yang terdapat dalam

kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan sudah diusahakan sebaik-baiknya, tetapi masih banyak keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Waktu pengambilan data guling depan hanya dilakukan satu kali di setiap akhir pertemuan, padahal untuk mendapatkan tingkat keberhasilan yang signifikan perlu dilakukan berulang-ulang kali.
2. Penilai adalah peneliti saja.
3. Instrumen unjuk kerja guling depan masih harus dikaji lebih dalam.

### **D. Saran-saran**

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.
2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan guling depan, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.
3. Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar.



Kemandirian, keberanian, dan ketepatan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan guling depan siswa.

4. Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri anak sehingga anak tidak hanya mampu meniru, tetapi juga mampu mengembangkan bahkan menciptakan ide.

## DAFTAR PUSTAKA



- Abdul Majid. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- BSNP. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Debdikbud
- Cahyono Wijayanto. (2011). Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dewi Salma Prawiradilaga. (2007). *Prinsip Desain Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Edi Purnama. (2012). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas

IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.


- Hamzah B Uno. (2009). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Made Wena. (2009). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muhibbin Syah. (2005). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Oemar Hamalik. (2008). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Soetjiningsih. (1995). *Bermain*. Diunduh dalam [http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel\\_1](http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1), (online), diakses 28 Agustus 2014.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Suparlan, dkk. (2008). *PAKEM: Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan*. Bandung: PT. Genesindo.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Udin S Winataputra dkk. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: UT

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari BPPD Sleman

	
<b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b>	
<b>BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id	
<b>SURAT IZIN</b>	
Nomor : 070 / Bappeda / 1563 / 2015	
<b>TENTANG</b>	
<b>PENELITIAN</b>	
<b>KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk	: Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/1534/2015 Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 13 April 2015	
<b>MENGIZINKAN :</b>	
Kepada	:
Nama	: DWINITA SULISTYANINGSIH
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 13604227025
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah	: Kluwih Balecatur Gamping Sleman
No. Telp / HP	: 08586825663
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul <b>PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN GAJAH BERJALAN PADA SISWA KELAS IV A SD NEGERI NOGOTIRTO KECAMATAN GAMPING KABUPATEN SLEMAN</b>
Lokasi	: SD N Nogotirto Gamping Sleman
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 13 April 2015 s/d 13 Juli 2015
<b>Dengan ketentuan sebagai berikut :</b>	
1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.	
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.	
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.	
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.	
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 13 April 2015 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah	
Sekretaris u.b. Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan	
Tembusan :	
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)	
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman	
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman	
4. Camat Gamping	
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Gamping	
6. Ka. SD N Nogotirto Gamping Sleman	
7. Dekan FIK - UNY	
8. Yang Bersangkutan	
 ERNY MARYATUN, S.IP, MT Kepala Bidang IV/a	

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri Nogotirto

 **PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI NOGOTIRTO**  
Alamat : Karangtengah Nogotirto Gamping Sleman  
Telp (0274) 581 487

---

No. : 466/SDNog/V/2015  
Hal : Ijin Penelitian


Yang bertanda tangan di bawah ini;  
Nama : Suprayana, S. Pd.  
NIP : 19630304 198201 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping

Dengan ini menyatakan tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa saudara yakni  
Nama : Dwinita Sulistyaningsih, A. Ma.  
NIM : 13604227025  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Untuk melakukan penelitian pada:  
Waktu : April s/d Juli 2015  
Tempat : SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman  
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Permainan Gajah Berjalan pada Siswa Kelas IVa SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

Surat ijin ini berlaku sejak tanggal diterbitkan sampai dengan akhir bulan Juli 2015.

Demikian agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gamping, 18 April 2015  
Kepala Sekolah  
  
Suprayana, S. Pd.  
NIP 19630304 198201 1 001

Tembusan:  
1. UPT Yandik Kecamatan Gamping

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI NOGOTIRTO**  
Karangtengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta 55282  
Telepon (0274) 581487

**SURAT KETERANGAN**

No. : 469/SDNog/V/2015

Mengacu pada Surat Dekan per tanggal 13 April 2015 perihal Permohonan Ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suprayana, S. Pd.  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Nogotirto, Gamping, Sleman

Menerangkan bahwa mahasiswa

Nama : Dwinita Sulistyaningsih, A. Ma.  
NIM : 13604227025  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

telah melaksanakan kegiatan penelitian di SD Negeri Nogotirto pada Bulan Maret s/d Mei 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 9 Mei 2015

Kepala SD Negeri Nogotirto



# SIKLUS I



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)** **(SIKLUS I)**

Nama Sekolah : SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Sub Mata Pelajaran : Senam lantai guling depan  
Kelas/Semester : IV/2  
Pertemuan : 1 (Satu) hari Rabu, 15 April 2015 pukul 07.00-08.45 WIB  
dan 2 (Dua) hari Rabu tanggal 22 April 2015 pukul 07.00-08.45 WIB  
Alokasi waktu : 3 x 35 menit (105 menit)

### **Standar Kompetensi**

- Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika

### **Indikator**

1. Melakukan teknik dasar guling depan.
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Melakukan teknik dasar guling depan
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

### **B. Materi Pembelajaran**

Teknik dasar gerak guling depan.

Karakter bangsa :

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Kejujuran

### **C. Alat dan Sumber Bahan**

1. Alat pembelajaran
  - a. Matras
  - b. Simpai
  - c. Kertas
  - d. Peluit
2. Sumber Bahan
  - a. Buku Penjasorkes Yudistira kelas IV
  - b. Buku Penjasorkes BSE kelas IV

### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (15 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Berburu Binatang

2. Kegiatan Inti (75 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.

b. Bermain Menirukan Gajah Berjalan

Cara bermain adalah dengan siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

c. Bermain Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang.

d. Permainan Kombinasi Masuk/ Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling Ke Depan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi 2 kelompok. Masing-masing dari kelompok, salah satu anak bertugas memegang simpai di atas matras dan anak yang lain siap-siap untuk melakukan lomba masuk/ melewati simpai untuk mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Gerakan kombinasi masuk/ melewati simpai dan mengguling ke depan dilakukan dengan cara jongkok, masukan kedua tangan kedalam simpai, dan selanjutnya melakukan gerakan mengguling ke depan di atas matras.

e. Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Tangan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama

yaitu menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Sampai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup guru :

- Melakukan pendinginan.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- Berbaris dan berdoa penutup.

**E. Penilaian**

1. Bentuk instrumen : Psikomotor Guling depan

2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

**Contoh Penilaian**

No	Subjek	Skor Aspek yang Dinilai			Jumlah Skor	Na	Ket
		Awalan	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
Jumlah							

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sleman, April 2015  
Guru Praktikan

**Suprayana, S.Pd**  
NIP. 19630304 198201 1 001

**Dwinita Sulistyaningsih**  
NIM. 13604227025

**PENILAIAN GERAK GULING DEPAN SISWA SIKLUS I**

No	Subjek	Skor Aspek yang Dinilai			$\Sigma$	Na	Ket
		Awalan	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir			
1	A W	4	3	5	12	80	Tuntas
2	A N	4	3	5	12	80	Tuntas
3	A P I	5	3	4	12	80	Tuntas
4	A P A	3	3	3	9	60	Belum Tuntas
5	A G	4	3	5	12	80	Tuntas
6	B K	4	4	4	12	80	Tuntas
7	C A S	5	3	4	12	80	Tuntas
8	D B P	4	4	4	12	80	Tuntas
9	E N S	5	4	3	12	80	Tuntas
10	E B	3	3	4	10	66,67	Belum Tuntas
11	E J S	4	4	4	12	80	Tuntas
12	E A	4	3	5	12	80	Tuntas
13	In	5	3	4	12	80	Tuntas
14	M B S	3	4	3	10	66,67	Belum Tuntas
15	Mu	3	3	3	9	60	Belum Tuntas
16	M M	3	3	2	8	53,33	Belum Tuntas
17	N A K	3	3	4	10	66,67	Belum Tuntas
18	N A P	3	4	5	12	80	Tuntas
19	N H K	3	3	3	9	60	Belum Tuntas
20	P L	4	3	3	10	66,67	Belum Tuntas
21	R H	4	4	4	12	80	Tuntas
22	R K	3	3	3	9	60	Belum Tuntas
23	R I M	4	3	3	10	66,67	Belum Tuntas
24	Sel	4	4	5	13	86,67	Tuntas
25	S A	3	3	3	9	60	Belum Tuntas
26	S H	4	4	5	13	86,67	Tuntas
<b>Jumlah</b>					<b>285</b>	<b>1900</b>	
<b>Rata-rata</b>					<b>10,96</b>	<b>73,08</b>	
<b>Jumlah Siswa Tuntas</b>					<b>15</b>	<b>57,69%</b>	
<b>Jumlah Siswa Belum Tuntas</b>					<b>11</b>	<b>42,31%</b>	

Mengetahui  
Kolaborator

Sleman, April 2015  
Guru Praktikan

**Narti, S.Pd**

**Dwinita Sulistyaningsih**  
NIM. 13604227025

# SIKLUS II

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)** **(SIKLUS II)**

Nama Sekolah : SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Sub Mata Pelajaran : Senam lantai guling depan  
Kelas/Semester : IV/2  
Pertemuan : I (Satu) hari Selasa, 29 April 2015 pukul 07.00-08.45 dan  
2 (Dua) hari Selasa tanggal 6 Mei 2015 pukul 07.00-08.45  
Alokasi waktu : 3 x 35 menit (105 menit)

### **Standar Kompetensi**

- Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika

### **Indikator**

1. Melakukan teknik dasar guling depan.
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Melakukan teknik dasar guling depan
2. Melatih percaya diri
3. Melatih keberanian dalam melakukan guling depan
4. Menjelaskan rangkaian teknik dasar guling depan

### **B. Materi Pembelajaran**

Teknik dasar gerak guling depan.

Karakter bangsa :

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Kejujuran

### **C. Alat dan Sumber Bahan**

1. Alat pembelajaran
  - a. Matras
  - b. Simpai
  - c. Kertas
  - d. Peluit
2. Sumber Bahan
  - a. Buku Penjasorkes Yudistira kelas IV
  - b. Buku Penjasorkes BSE kelas IV

### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan (15 menit)

Dalam kegiatan awal, guru :

- Siswa dibariskan menjadi dua barisan.
- Guru memimpin berdoa.
- Mengecek kehadiran siswa.
- Apersepsi dan memotivasi siswa.
- Penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan : Penguluran dan Permainan Berburu Binatang

2. Kegiatan Inti (75 menit)

- a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan.

b. Bermain Menirukan Gajah Berjalan

Cara bermain adalah dengan siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

c. Bermain Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang.

d. Permainan Kombinasi Masuk/ Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling Ke Depan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi 2 kelompok. Masing-masing dari kelompok, salah satu anak bertugas memegang simpai di atas matras dan anak yang lain siap-siap untuk melakukan lomba masuk/ melewati simpai untuk mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Gerakan kombinasi masuk/ melewati simpai dan mengguling ke depan dilakukan dengan cara jongkok, masukan kedua tangan kedalam simpai, dan selanjutnya melakukan gerakan mengguling ke depan di atas matras.

e. Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Tangan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitu

menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Samapai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

Dalam kegiatan penutup guru :

- Melakukan pendinginan.
- Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- Memperbaiki kesalahan atau kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.
- Berbaris dan berdoa penutup.

**E. Penilaian**

3. Bentuk instrumen : Psikomotor Guling depan dan Observasi guru

4. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

**Contoh Penilaian**

No	Subjek	Skor Aspek yang Dinilai			Jumlah Skor	Na	Ket
		Awalan	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
Jumlah							

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sleman, April 2015  
Guru Praktikan

**Suprayana, S.Pd**  
NIP. 19630304 198201 1 001

**Dwinita Sulistyaningsih**  
NIM. 13604227025



### PENILAIAN GERAK GULING DEPAN SISWA SIKLUS II

No	Subjek	Skor Aspek yang Dinilai			$\Sigma$	Na	Ket
		Awalan	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir			
1	A W	5	4	5	14	93,33	Tuntas
2	A N	4	4	5	13	86,67	Tuntas
3	A P I	5	4	4	13	86,67	Tuntas
4	A P A	5	4	4	13	86,67	Tuntas
5	A G	4	4	5	13	86,67	Tuntas
6	B K	4	4	4	12	80	Tuntas
7	C A S	5	4	4	13	86,67	Tuntas
8	D B P	5	4	4	13	86,67	Tuntas
9	E N S	5	4	4	13	86,67	Tuntas
10	E B	4	3	4	11	73,33	Belum Tuntas
11	E J S	4	4	5	13	86,67	Tuntas
12	E A	4	3	5	12	80	Tuntas
13	In	5	4	4	13	86,67	Tuntas
14	M B S	5	4	3	12	80	Tuntas
15	Mu	5	3	4	12	80	Tuntas
16	M M	4	3	4	11	73,33	Belum Tuntas
17	N A K	5	3	4	12	80	Tuntas
18	N A P	4	4	5	13	86,67	Tuntas
19	N H K	4	3	4	11	73,33	Belum Tuntas
20	P L	4	3	5	12	80	Tuntas
21	R H	5	4	4	13	86,67	Tuntas
22	R K	4	3	3	10	66,67	Belum Tuntas
23	R I M	5	3	4	12	80	Tuntas
24	Sel	5	4	5	14	93,33	Tuntas
25	S A	4	3	4	11	73,33	Belum Tuntas
26	S H	5	4	5	14	93,33	Tuntas
<b>Jumlah</b>					<b>323</b>	<b>2153,33</b>	
<b>Rata-rata</b>					<b>12,42</b>	<b>82,82</b>	
<b>Jumlah Siswa Tuntas</b>					<b>21</b>	<b>80,77%</b>	
<b>Jumlah Siswa Belum Tuntas</b>					<b>5</b>	<b>19,23%</b>	

Mengetahui  
Kolaborator

Sleman, April 2015  
Guru Praktikan

**Narti, S.Pd**

**Dwinita Sulistyaningsih**  
NIM. 13604227025

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



PROFIL SD NEGERI NOGOTIRTO



SISWA SEDANG DIBERI PENGARAHAN SEBELUM PEMBELAJARAN





Modifikasi Permainan Gajah Berjalan dengan Media Kertas



Modifikasi Permainan Gajah Berjalan





Gerakan Kapal Goyang



Permainan Kombinasi Masuk/Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling ke Depan Media Kertas





Tes Guling Depan



Tes Guling Depan